

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Di lihat dari hasil yang di temukan pada penelitian ini, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (81,9%) responden siswi MAS Riyadhul Jannah memiliki kualitas tidur yang sedang.
2. Lebih dari separuh (89,2%) responden siswi MAS Riyadhul Jannah memiliki dismenorea ringan.
3. Adanya hubungan kualitas tidur dengan kejadian dismenorea pada siswi MAS Riyadhul Jannah (*p value* = 0,000)

#### **B. Saran**

1. Bagi siswa dan Tempat Penelitian

Diharapkan bagi siswa dapat mengatur waktu dengan lebih bijak khususnya membagi waktu untuk istirahat guna meningkatkan kualitas tidur dengan cara membuat list atau susunan kegiatan yang akan dilakukan setiap hari sehingga waktu yang di miliki untuk melakukan kegiatan dan beristirahat akan lebih maksimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bahwa:

- a. Penelitian ini dapat menjadi suatu referensi yang berkaitan dengan hubungan kualitas tidur dengan dismenorea.

- b. Dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak pada tempat yang berbeda agar hasil dari penelitian tersebut dapat digeneralisasi.
- c. Dapat meneliti variabel lain yang mempengaruhi dismenorea seperti stres, makanan yang dikonsumsi.

